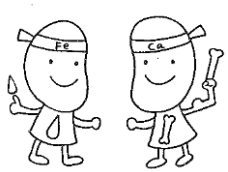
# ★ ポークビーンズ(3/11 実施) ★



豚肉と豆を使った、アメリカのテキサス州の家庭料理です。本場では白いんげん豆と塩漬けにした豚肉を使うそうですが、給食では大豆を使います。トマトケチャップで味付けした、ちょっぴり甘めのポークビーンズです。

## ＜材料（3～5人分)＞

※（　）は目安量です。

豚肉…80ｇ・だいず(水煮)･･･80ｇ・じゃがいも…200ｇ(1 こ)
にんじん…60ｇ(1/3 本)・たまねぎ…160ｇ(1 こ)・さやいんげん…20g(6 さや)
サラダ油…4ｇ（小さじ 1)・塩…1.2ｇ（１つまみ)・こしょう…少々
コンソメ･･･2ｇ(小さじ 1/2)・砂糖…6ｇ(小さじ２)・ソース･･･12g（小さじ 2)
ケチャップ…68ｇ（大さじ 4 と 1/2)
かたくり粉･･2ｇ(小さじ 1)・水…60～80cc(1/3 カップ)

## ＜作り方＞

① にんじんはいちょう切り。じゃがいも・たまねぎは一口大にカット。
② さやいんげんは 2 ㎝くらいに切り、下ゆでしておく。
③ 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に塩・こしょうしながら炒め、水を加えて煮る。
④ 沸とうしたらあくをとり、コンソメを加える。
⑤ やわらかくなったら、だいずを加え、砂糖・ケチャップ・ソースで味付けする。
⑥ さやいんげんを加えて、最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。

## ＜1食分の栄養＞

エネルギー176kcal・たんぱく質；9.1ｇ・脂質；4.9ｇ・食塩相当量；1.4ｇ